



OBČINA
CERKNICA



sofinancira

Društvo ljubiteljev Križne jame vabi na

Vabilo na tradicionalni 26. Bosonogi pohod ob Cerkniškem jezeru



V nedeljo, **7.7.2019** s pričetkom ob **9.00 uri**.

Lokacija pohoda: **parkirišče na koncu Dolenjega Jezera**, kjer bo tudi start pohoda.

Predvidena trasa je **Dolenje Jezero – Gorenje Jezero** (trajanje predvidoma **6 ur**).

Potrebna so primerna oblačila. Seboj imejte dovolj tekočine in malico iz nahrbtnika.

Pohod bo potekal **v vsakem vremenu** in je primeren za vse generacije.

Na začetku pohoda bo o pozitivnih učinkih hoje z bosimi nogami spregovorila izkušena refleksoterapevtka Meta Tomelj.

Hoja z bosimi nogami se razlikuje od hoje s čevlji. Stopala na podlago postavljamo precej bolj previdno in pravilno. Najprej stopamo na prste, potem počasi na preostalo stopalo. Ob tem krepimo tudi mišice, ki bi sicer, če bi hodili obuti, počivale. Hoja z bosimi nogami je ena najbolj učinkovitih naravnih telesnih terapij.

Udeležba je na lastno odgovornost!

Več informacij na tel. **041-760-859** (Miro Kunstek) ali preko e-pošte: **krizna_jama@yahoo.com**.

Vabljeni!